

# Impuls zum Mittwoch, 01.04.2020

von Diakonin i.V. Linda Schiffling

## Psalm 16,8-11

Immerzu ist die Ewige mir gegenwärtig.  
Ist Gott zu meiner Rechten, so wanke ich nicht.  
Darum freut sich mein Herz. Meine Würde tanzt!  
Mein Körper ist wirklich in Sicherheit.  
Du überlässt mein Leben nicht dem Totenreich.  
Du lässt nicht zu, dass die, die dich lieben, das Grab sehen.  
Du zeigst mir den Pfad des Lebens:  
Freudenfülle vor deinem Antlitz,  
Zärtlichkeit in deiner Rechten immerzu.  
Amen.



## Worte zum (Be-)denken

Max Raabe und Samy Deluxe singen im Lied: „Der perfekte Moment... wird heute verpennt“ von einem Tag, der ohne Pläne, Hast und Druck von sich geht. Sich eine Auszeit gönnen, einfach zu Hause bleiben. Genau das Richtige, meinen die Beiden. Da stimme ich ihnen zu.

Sich einfach noch mal im Bett mit einem tiefen Gähnen umdrehen. Auf solche Tage freue ich mich. Immerzu möchte man noch dies, das und jenes tun. So sitzt der innere Antreiber im Kopf. Und der braucht mal ein ganz klares Signal für Pause in all' diesem „Das könntest du noch“. Einen Tag, an dem man sich's einfach mal gönnt.

„Heut' mach ich gar nichts, keinen Finger krumm,  
Ich bleib' Zuhause' und liege hier einfach nur so rum. [...]

Mhmm, der perfekte Moment, yes we can, wie der US-Ex-Präsident,  
Bin in meinem Bett und ich bleib' da. Lebensqualität hier: 1A!“

Genau, sowas kann ich. Sich Zeit nehmen. Das bewusste Zeit nehmen für mich unterstützt für die Passionszeit. In der Zeit, die sich auf Leiden und Sterben, auf Verzicht konzentriert gehe ich mit Ruhe, Kraft und Stärke als Begleiter (meistens zumindest 😊). Beim Zeit nehmen wird mir bewusst, dass da noch mehr kommt. Deshalb: Samstag mach ich gar nichts, keinen Finger krumm, 1A!

### **Gebet**

Gott,

so viel bewegt mich momentan und ich kann es so schwer in Worte fassen.

Darum höre meine Gedanken in den Worten, die uns Jesus Christus gelehrt hat.

Vater Unser im Himmel

geheiligt werde dein Name.

Dein Reich komme,

dein Wille geschehe,

wie im Himmel, so auf Erden.

Unser tägliches Brot gib uns heute

und vergib uns unsere Schuld,

wie auch wir vergeben unsern Schuldigern.

Und führe uns nicht in Versuchung,

sondern erlöse uns von dem Bösen.

Denn dein ist das Reich

und die Kraft

und die Herrlichkeit

in Ewigkeit.

Amen.



### **Segen**

Gott hat dir Beine gegeben,

um fest zu stehen und für andere einzutreten,

um auch mal einfach liegen zu bleiben.

Gott hat dir einen Bauch gegeben,

damit er sich mal verstimmt und du darauf aufmerksam machst,

damit du ihn dir mal genüsslich voll schlagen kannst.

Gott hat dir Hände gegeben,  
um Missstände anzupacken und zu ändern,  
um die Decke nochmal hochzuziehen.

Mit dem Wissen um diese Gaben gehe gesegnet in deinen restlichen Tag,  
Amen.